



Kolmasluokkalaisten liikunta, ravitsemus, uni ja kaverit

Materiaali terveydenhoitajille terveystietokurssin tueksi

Lise-Lotta Ketola

Päivi Lampinen

Opinnäytetyö
Marraskuu 2014
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

KETOLA, LISE-LOTTA & LAMPINEN, PÄIVI:
Kolmasluokkalaisten liikunta, ravitsemus, uni ja kaverit:
Materiaali terveydenhoitajille terveystietotuntien tueksi

Opinnäytetyö 48 sivua, joista liitteitä 10 sivua
Marraskuu 2014

Tämän tuotokseen painottuvan opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä sähköinen PowerPoint-materiaali Ylöjärven kaupungin terveydenhoitajille kolmasluokkalaisten terveystietotuntien tueksi. Opinnäytetyön tavoitteena on tuotoksen avulla tukea terveydenhoitajien kolmasluokkalaisille pitämää ohjausta sekä herättää kolmasluokkalaisissa mielenkiintoa ylläpitää omaa terveyttään.

Lasten terveys on ajankohtainen ja tärkeänä pidetty aihe. Lapsen terveyteen liittyviä tekijöitä on useita. Näitä ovat esimerkiksi liikunta, ravitsemus, uni ja sosiaaliset suhteet. Terveys on muuttuva tila, johon vaikuttavat sairaudet sekä fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö. Myös ihmisen omat kokemukset, hänen arvonsa ja asenteensa vaikuttavat siihen, minkälaiseksi hän terveytensä kokee. Ehkäisevillä terveystietotunneilla pyritään siihen, että lapsen terveystietongelmat kyetään havaitsemaan sekä puuttumaan niihin varhain. Lasten ehkäiseviä terveystietotunneita ovat neuvolat, kouluterveydenhuolto ja hammashuolto. Lapsen ja nuoren normaalin kasvun ja kehityksen kannalta myös perheellä on suuri merkitys lapsen terveydelle.

Tämän opinnäytetyön tuotoksessa käsitellään kolmasluokkalaisten terveyden kannalta tärkeitä teemoja eli liikuntaa, ravitsemusta, unta ja sosiaalisia suhteita. Tuotos on suunnattu kolmasluokkalaisille, ja siksi sen sisältö ja ulkonäkö on tehty kolmasluokkalaisten lapsen mielenkiinnon mukaiseksi. Tarkoituksena on, että lapsi kokisi tuotoksen ja terveydenhoitajan ohjauksen kautta omasta terveydestään huolehtimisen positiiviseksi ja mielekkääksi. Toiveena on, että PowerPoint-materiaali voisi positiivisuudellaan innostaa kolmasluokkalaisia huolehtimaan omasta terveydestään.

Kehittämisehdotuksena opinnäytetyölle on tutkia, miten tuotos on vaikuttanut kolmasluokkalaisten asenteisiin ja haluun huolehtia omasta terveydestään. Tässä opinnäytetyössä keskitymme siihen, miten lapsi voi itse ylläpitää omaa terveyttään. Sen vuoksi toisena kehittämisehdotuksena opinnäytetyölle on toteuttaa vanhemmille suunnattu ohjaus, jossa kerrotaisiin, miten suuri merkitys lapsen terveyden kannalta on vanhempien esimerkillä ja kotona opituilla tavoilla sekä kuinka vanhemmat voisivat olla mukana tukemassa kolmasluokkalaisten normaalia kasvua ja kehitystä.

Asiasanat: kolmasluokkalainen, liikunta, ravitsemus, uni, sosiaaliset suhteet

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care

KETOLA, LISE-LOTTA & LAMPINEN, PÄIVI:
Physical Exercise, Nutrition, Sleep and Social Relations of Third Graders:
Health Education Material for Public Health Nurses

Bachelor's thesis 48 pages, appendices 10 pages
November 2014

The purpose of this functional study was to provide an electronic PowerPoint material for Ylöjärvi town's public health nurses to support them with third graders' health education lessons.

The aim of this study was to get the third graders interested in their personal health.

Child health is an important and topical issue. There are several factors related to children's health, such as physical exercise, nutrition, sleep and social relations. Health is an ever-changing state, since different illnesses and the physical and social living environments of the human being have an effect on it. Furthermore, the person's own experiences, her self-worth and attitude affect how health is experienced by this person. Preventive health services aim towards detecting and taking action in children's health issues at an early stage. Also, family has a great impact on the normal growth and development of a child.

The PowerPoint material deals with themes associated with health. The target group of this material is third graders. Therefore, the content and appearance are made to meet their interests. We hope that this material could inspire a third grader to take care of her health and experience it as a positive and meaningful thing.

As a follow-up we propose to further study what kind of effect the presentation has had on third graders' attitudes and willingness to take care of their health. Also, we propose to arrange guidance for third graders' parents to make them understand how big influence their example has on their children.

Key words: third grader, physical exercise, nutrition, sleep, social relations

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE	7
3	KOLMASLUOKKALAISEN TERVEYDEN TUKEMINEN	8
3.1	Kokonaisuuden esittely	8
3.2	Terveys käsitteenä ja siihen vaikuttavat tekijät	9
3.3	Liikunta	10
3.3.1	Liikunnan positiiviset vaikutukset	11
3.3.2	Vähäisen liikunnan seuraukset	11
3.3.3	Koululiikunta	12
3.4	Ravitseminen	14
3.4.1	Ravitsemuksen merkitys kouluikäiselle lapselle.....	14
3.4.2	Terveellinen ruokavalio	15
3.4.3	Kouluruokailu	16
3.4.4	Koululaisten ravitsemuksen ongelmat	16
3.4.5	Ravitsemuksen ongelmien korjaaminen	17
3.5	Uni	18
3.5.1	Unen merkitys koululaiselle.....	19
3.5.2	Riittämättömän unen vaikutukset.....	19
3.5.3	Kouluikäisten uniongelmat ja niiden korjaaminen	20
3.6	Sosiaaliset suhteet	22
3.6.1	Lapsen sosiaalisten taitojen kehittyminen.....	22
3.6.2	Sosiaalisen aseman merkitys lapsen kehitykselle	23
3.6.3	Ystävyyssuhteiden ja koulutovereiden merkitys lapsen kehitykselle	25
4	TUOTOKSEEN PAINOTTUVA OPINNÄYTETYÖ.....	27
4.1	Tuotokseen painottuvan opinnäytetyön toteuttaminen	27
4.2	Opinnäytetyöprosessi	27
4.3	Tuotoksen ulkoasu	28
4.4	Tuotoksen sisältö	29
5	PÄÄTÄNTÄ	30
5.1	Eettiset kysymykset ja luotettavuus	30
5.2	Johtopäätökset ja kehittämis ehdotukset.....	31
5.3	Pohdinta	32
	LÄHTEET	34
	LIITTEET	39
	Liite 1. PowerPoint-materiaali 1 (10)	39

1 JOHDANTO

Koululaisten terveydentilaan on kiinnitetty kansainvälisesti paljon huomiota 1980-luvulta alkaen. Esimerkiksi lasten ja nuorten ruokailutottumuksia on selvitetty useana vuonna Suomessa WHO-koululaistutkimuksen, Nuorten terveystapatutkimuksen ja Kouluterveystutkimuksen kyselyissä. (Ojala 2004, 81.) Tutkimusten tulosten perusteella nuorten ruokailutottumuksissa on parin viime vuosikymmenen aikana tapahtunut sekä positiivisia että negatiivisia muutoksia. Rasvaisen pikaruokan syöminen on pysynyt melko vähäisenä, mutta kasvien kulutus ei ole yltänyt suositusten tasolle. (Ojala 2004, 81.) Muita positiivisia muutoksia ovat olleet esimerkiksi koululaisten ruokailutottumusten parantuminen viimeisten kahdenkymmenen vuoden aikana. Rasvaisten maitotuotteiden ja voin käyttö on vähentynyt ja tilalle on tullut vähärasvainen maito ja kasvismargariinit. (Lyytikäinen 2002, 376.)

Vuosina 2007-2008 tehdyssä Lasten terveys eli LATE- tutkimuksessa huomattiin lasten ja nuorten ylipainon lisääntyneen vuodesta 1977 vuoteen 2003 noin kaksinkolminkertaiseksi (Mäki ym. 2010, 53). Lasten ylipainon lisääntyminen on yhteydessä sekä huonoihin ruokailutottumuksiin että liikunnan vähyteen. Suomessa on tutkittu paljon lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta ja sen muuttumista. WHO-koululaistutkimuksen tulosten mukaan lasten liikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä. Vuonna 2010 runsas kolmannes suomalaisista 11-vuotiaista pojista, ja tytöistä neljännes, liikkui suositusten mukaisesti vähintään tunnin joka päivä. Vastaavat osuudet 15-vuotiailla olivat pojilla 17% ja tytöillä 10%. (Aira ym. 2013, 5.)

Tutkimusten mukaan myös nuorten väsymys on lähtenyt kasvuun (Mäki ym. 2010, 84). Koululaiset menevät myöhempään nukkumaan, nukkuvat viikolla lyhyempiä unia ja viikonloppuisin nukkuvat pitkään. Koululaisten keskuudessa ilmenee päiväväsymystä, joka heijastuu jaksamiseen ja sitä kautta koulumenestykseen. (Saarenpää-Heikkilä 2002, 346.) Riittävä uni, säännöllinen liikunta ja monipuolinen ravinto ovat tärkeitä tekijöitä kasvavan lapsen ja nuoren hyvinvoinnille sekä kehitykselle. Lasten terveyttä tutkittaessa ei kuitenkaan tule unohtaa sosiaalisten suhteiden merkitystä lapsen terveydelle ja kehitykselle. Tutkimukset ovat osoittaneet, että luokkatovereiden tuki ja hyvä ilmapiiri ovat merkityksellisiä koulussa jaksamisen kannalta. Luokkatovereiltaan tukea saavat oppilaat rasittuvat koulutyöstä vähemmän eivätkä oireile yhtä paljon kuin ne oppilaat, jotka eivät

saa tukea. (Torsheim & Wold 2001, 705.) Aiemmin koulua on tarkasteltu vain opillisen kehityksen näkökulmasta, mutta nykyisin tiedetään koulun merkityksen olevan suuri lasten tunne-elämälle ja sosiaaliselle kehitykselle (Solantaus 2002, 193).

Opinnäytetyömme aihe syntyi työelämätahon, Ylöjärven kaupungin, toiveesta sekä omasta kiinnostuksestamme kouluikäisen lapsen terveyden tukemista kohtaan. Mielestämme on tärkeää, että tulevina sairaanhoitajina tiedämme, mitä lapsille ja nuorille tulisi ohjata ja miten heitä voisi motivoida oman terveyden ylläpitämiseen. Lisäksi olemme vakuuttuneita siitä, että kouluikäisen lapsen terveystieteiden opinnäytetyöllä on tärkeä rooli lapsen tulevaisuuden kannalta. Käsittelemme opinnäytetyössä liikunnan, ravitsemuksen, sosiaalisten suhteiden sekä unen merkitystä kolmasluokkalaiselle lapselle. Opinnäytetyön aihe on laaja ja tästä syystä eri teemoja käsitellään pääpiirteittäin tässä työssä. Opinnäytetyön rajaus on tehty siten, että perheen käsittely on jätetty pois ja keskitymme keinoihin, joilla kolmasluokkainen itse pystyy vaikuttamaan omaan terveyteensä. Opinnäytetyön tuotoksena teemme sähköisen materiaalin Ylöjärven kaupungin terveydenhoitajille. Terveydenhoitajat voivat käyttää tuotosta apunaan kolmasluokkalaisten terveystieteiden opinnäytetyön oppitunneilla. Tuotoksessa opinnäytetyön teemat tuodaan esiin siten, että kolmasluokkainen pystyy itse vaikuttamaan omaan terveyteensä sekä terveydenhoitajan ohjauksessa oppimaan keinoja terveytensä ylläpitämiseen.

2 TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kolmasluokkalaisten terveyden tukemiseen liittyviä tekijöitä sekä tehdä PowerPoint-materiaali Ylöjärven kaupungin terveydenhoitajille yhteiseksi materiaaliksi terveystietokasvatukseen oppitunteja varten. Materiaalissa käsiteltäviä aiheita ovat liikunnan, ravitsemuksen, unen sekä sosiaalisten suhteiden merkitys kolmasluokkalaiselle lapselle.

Opinnäytetyön tehtävät:

1. Miten oikeanlainen liikunta ja hyvä ravitsemus tukevat kolmasluokkalaisten lapsen normaalia kasvua ja kehitystä?
2. Miten riittävä uni edistää kolmasluokkalaisten lapsen hyvinvointia?
3. Mitä kolmasluokkalaisten olisi hyvä tietää sosiaalisten taitojen merkityksestä kavereiden suhteissa?

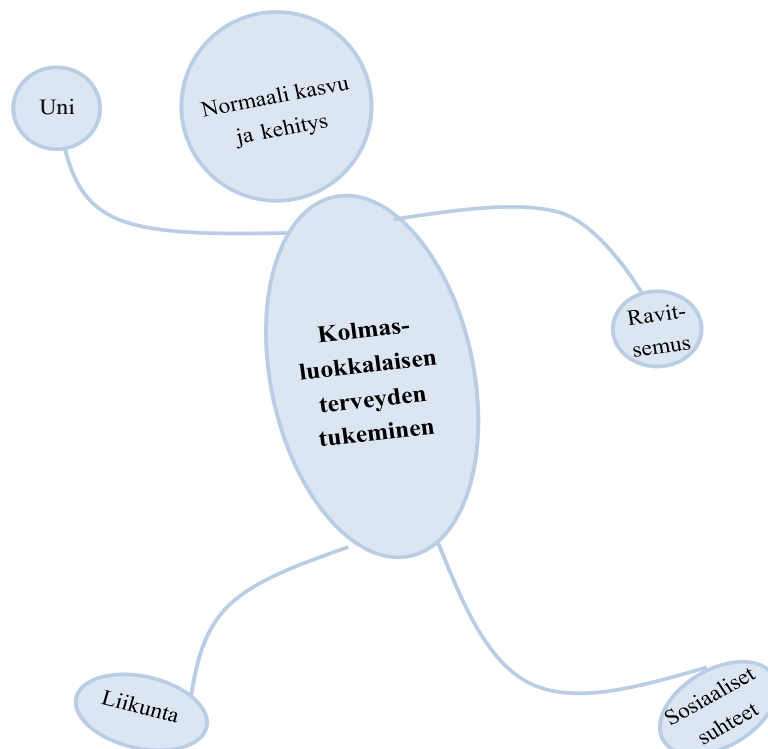
Opinnäytetyön tavoitteena on tuotoksen avulla tukea terveydenhoitajien kolmasluokkalaisten pitämää ohjausta ja herättää mielenkiintoa kolmasluokkalaisten ylläpitää omaa terveyttään. Lisäksi tavoitteena on kasvattaa omaa tietämystä lasten ja nuorten normaalin kasvun ja kehityksen tukemisesta.

3 KOLMASLUOKKALAISEN TERVEYDEN TUKEMINEN

3.1 Kokonaisuuden esittely

Opinnäytetyön aiheena on kolmasluokkalaisten terveyden tukeminen. Aihe on rajattu siten, että käsittelemme kolmasluokkalaisten lapsen kannalta tärkeitä teemoja. Koska aihe on laaja ja siihen kuuluu monta osa-aluetta, käsittelemme aihealueiden keskeisimpiä asioita. Tarkoituksena on kertoa terveyteen liittyvistä tekijöistä, joihin kolmasluokkalainen lapsi pystyy itse vaikuttamaan ja jotka ovat yhteydessä lapsen arkeen ja koulu-ympäristöön. Opinnäytetyön tuotoksena on terveydenhoitajille PowerPoint-materiaali, jota voidaan käyttää terveystuntien tukena.

Opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat kolmasluokkalaisten terveyden tukeminen, uni, sosiaaliset suhteet, liikunta ja ravitsemus. Nämä aiheet ovat kolmasluokkalaisten terveyden kannalta tärkeitä. Teoriaosuudessa pohdimme myös, kuinka koulu on yhtenä tekijänä tukemassa kolmasluokkalaisten normaalia kasvua ja kehitystä. Tämän pohjalta voimme luoda mahdollisimman hyvin kohderyhmää palvelevan tuotoksen. Seuraavassa kappaleessa kerromme lyhyesti mitä terveys on ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat.



KUVA 1. Kolmasluokkalaisten terveyden tukeminen

3.2 Terveys käsitteenä ja siihen vaikuttavat tekijät

Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Tätä määritelmää on arvosteltu siksi, että tällaista tilaa ei kenenkään ole mahdollista saavuttaa. Myöhemmin käsitettä on kehitetty korostamaan terveyden dynaamisuutta. Terveys on muuttuva tila, johon vaikuttavat sairaudet sekä fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö. Myös ihmisen omat kokemukset, hänen arvonsa ja asenteensa vaikuttavat siihen, minkälaiseksi hän terveytensä kokee. (Huttunen 2012.)

Lasten terveyteen vaikuttavia tekijöitä on useita. Terveys ja toimintakyky riippuvat yksilöllisistä ominaisuuksista, elinoloista ja elämäntavoista. Kaikki nämä tekijät ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Lasten terveyteen vaikuttavat myös sairauksien ehkäisy, varhainen toteaminen, niiden hoito ja kuntoutus. (Aromaa ym. 2005.) Ehkäisevillä terveyspalveluilla pyritään siihen, että lasten terveysongelmat kyetään havaitsemaan sekä puuttumaan niihin varhain. Lapsen ja nuoren normaalin kasvun ja kehityksen kannalta perheellä on suuri merkitys lapsen terveydelle. Lasten ehkäiseviä terveyspalveluja ovat neuvolat, kouluterveydenhuolto ja hammashuolto. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.) Seuraavissa kappaleissa käsittelemme elämäntapojen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen yhteyttä lapsen terveyteen ja hyvinvointiin.

3.3 Liikunta

Liikunta tukee lapsen ja nuoren normaalia kasvua ja kehitystä. Liikunta voidaan määritellä tahdonalaiseksi, hermoston ohjaamaksi lihasten toiminnaksi, joka aiheuttaa liikettä ja liikkumista. Tällainen toiminta vaatii ja kuluttaa energiaa. Liikunnassa tähdätään tavoitteisiin, niitä palveleviin liikuntasuorituksiin ja toiminnasta saataviin elämyksiin. (Vuori 2003, 90.) Kiinteässä vuorovaikutuksessa keskenään ovat fyysinen kasvu sekä motorinen, kognitiivinen ja sosioemotionaalinen kehitys. (Numminen 1996, 10-11.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön suosituksen mukaan lapsen tulisi päivittäin harrastaa vähintään 1-2 tuntia liikuntaa monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Suosituksen mukaan tulisi lisäksi välttää yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja. Ruutuaika viihdemedian ääressä tulisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Liikuntasuosituksen mukaan päivittäiseen liikkumiseen tulisi sisältyä useita vähintään kymmenen minuuttia kestäviä reippaan liikkumisen jaksoja, joiden aikana lapsi hengästyy ja syke nousee. Tärkeintä olisi, että liikunta on hauskaa ja että lapsi sen kautta saa positiivisia kokemuksia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011, 15-16.)

Liikunta kuormittaa kehon eri osia ja vahvistaa sidekudoksia, jänteitä ja luukudosta. Päivittäinen ja säännöllinen liikunta on perusta hengitys- ja verenkiertoelimistön kehitykselle, ja siksi lapsen tulisi harrastaa liikuntaa hengästymiseen saakka. Päivittäinen liikunta on tärkeää kouluikäiselle lapselle. Liikunnan kautta lapsen motoriset taidot kehittyvät ja normaali fyysinen kasvu mahdollistuu. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10.)

Pro gradu-tutkimuksen ”Mikä lasta liikuttaa?” tulosten mukaan lasten ja aikuisten käsitys liikunnasta on erilainen. Lapset kokevat liikkumisen itselleen merkitykselliseksi ja tärkeimpiä liikuntamotiiveja lapsilla ovat sisäinen halu, liikkumisen tarve ja sosiaaliset tekijät. Vanhemmat vaikuttavat erityisesti lasten liikkumiseen ja iän myötä kavereiden merkitys korostuu. Liikkumattomuuden syiksi lapset kokevat motivaation puutteen liikuntaa kohtaan sekä liikunnan toteuttamiseen liittyvät syyt. Liikuntatilanteiden sosiaalisella ilmapiirillä ja lasten pätevyydellä eri liikuntalajeissa on vaikutusta lasten liikuntamotivaatioon. (Suihkonen & Virolainen 2002, 26–32.)

3.3.1 Liikunnan positiiviset vaikutukset

Myönteiset liikuntakokemukset lapsuudessa ja nuoruudessa luovat pohjaa elinikäiselle liikuntaharrastukselle. Koululiikunta ja vapaa-ajan liikunta voivat hyvien liikuntataitojen ja hyvän fyysisen kunnon lisäksi tukea terveen itsetunnon ja sosiaalisten taitojen kehittymistä. Tämä voi johdattaa lasta ja nuorta terveellisten elämäntapojen pariin. (Telama 2000, 55.) Liikunta tarjoaa kasvavalle ja kehittyvälle lapselle luonnollisen kanavan purkaa energiaansa. Riittävä uni ja lepo ovat tärkeitä kasvun, oppimisen ja päivittäisestä toiminnoista palautumisen vuoksi. (Nuori Suomi 2008, 17–23.) Aktiivisen päivän jälkeen väsymys on luonnollista, mikä auttaa lasta nukkumaan riittävästi. (Numminen 2000, 51.) On tutkittu, että fyysisellä aktiivisuudella on yhteys henkiseen hyvinvointiin ja parempana koettuun elämänlaatuun.

Liikunta ennaltaehkäisee monia sairauksia, kuten esimerkiksi sydän- ja verisuonitauteja, tyypin 2 diabetesta, tuki- ja liikuntaelinsairauksia sekä mielenterveysongelmia. (Käypä hoito 2012.) UKK-instituutin liikuntasuosituksen mukaisesti lapsen ja kasvavan nuoren tulisi harjoittaa esimerkiksi erilaisia hyppyjä ja maila- sekä pallopelejä. (UKK-instituutti 2010.) Lapsille ja kasvaville nuorille suositellaan niin sanottua luuliikuntaa 60 minuutin jaksoissa kolme kertaa viikossa. Riittävä luuliikunta on kasvavalle lapselle erittäin tärkeää tuki- ja liikuntaelinsairauksien vähentämiseksi aikuisiässä. Liikunta on tärkeä osa kouluikäisen lapsen psyykkistä hyvinvointia ja itsetunnon kehittymistä. Hyvien liikuntakokemusten saaminen kouluikäisenä voi vahvistaa minäkuva ja ennaltaehkäistä aikuisiällä esiintyviä psykososiaalisia ongelmia. (Fogelholm 2011, 81–83.)

3.3.2 Vähäisen liikunnan seuraukset

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan joka toinen lapsi tai nuori ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. Huoltajat ovat tärkeässä asemassa koskien lasten liikkumista. Neuvolatarkastuksista lähtien olisi tärkeää kasvattaa vanhempien tietoisuutta liikunnan positiivisista vaikutuksista kasvavalle lapselle. Lisäksi kouluilla on tärkeä rooli lasten liikkumisen ohjaamisessa ja tukemisessa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

Viihdemedian ääressä kulutetun ajan lisääntyminen on johtanut lasten tuki- ja liikuntaelinsairauksien sekä lihavuuden lisääntymiseen. Tutkimusten mukaan myös lasten fyysinen kunto on viimeaikoina heikentynyt. Lasten fyysisen kunnon heikkeneminen saat-

taa johtua siitä, että kestävyysliikunta eli aerobinen liikunta on liikunnan sisältönä vähentynyt. Suosituiksi lajeiksi lasten ja nuorten keskuudessa ovat sen sijaan nousseet lajit, joissa keskitytään taitoon, tasapainoon ja tarkkuuteen. Tällaisia lajeja ovat esimerkiksi itsepuolustuslajit. (Suihkonen & Virolainen 2002, 7.)

Epäedullisten terveysmuutosten ennaltaehkäisyä voidaan toteuttaa jo kouluiässä. Jos liikkuminen loppuu kouluiässä kokonaan, liikunnan terveysvaikutukset häviävät aikuisiällä. Liikkumattomuus lapsena on yhteydessä aikuisiän lihavuuteen ja myöhemmällä iällä pitkäaikaissairauksiin, kuten osteoporoosiin. (Nuori Suomi 2008, 53.) On kuitenkin huomioitava, että väärin toteutettu ja liian runsas liikunta voi johtaa ei-toivottuihin vaikutuksiin, kuten rasitusvammoihin tai vääristyneeseen minäkuvaan. Tämän vuoksi erityisesti alakoululaista tulee kannustaa leikkimielisempään liikuntaan, josta liikkujalle tulee hyvä mieli. Välitunneilla hyvää liikuntaa ovat pallopelit, jotka auttavat koululaista pysymään pirteänä sekä toimimaan yhdessä muiden koululaisten kanssa. Kestävyyttä parantavia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi uinti ja pyöräily. Li-haksia kuormittavaa liikuntaa ovat pallopelien ohessa esimerkiksi laskettelu. (Terve koululainen-hanke 2014.)

3.3.3 Koululiikunta

Koululiikunnalla on suuri merkitys lapsen liikuntatottumusten muodostumiselle, sillä liikuntatunneilta saadut positiiviset kokemukset voivat edesauttaa liikintaharrastuksen jatkumista. Jokaisella suomalaisella lapsella on oikeus harrastaa koululiikuntaa sosiaalisesta taustasta huolimatta. Alakoululaisten liikuntatuntien tavoitteeksi on asetettu, että koululainen oppii motorisia perustaitoja sekä saa virikkeitä vapaa-ajalla tapahtuvaan liikuntaan. Liikuntatunnit harjaannuttavat alakoululaista toimimaan yksilö- ja tiimityös-sä. Vuosiluokilla 1-4 keskeisiä liikunnanopetuksien sisältöjä ovat muun muassa juokseminen, palloilulajit, voimistelu ja perusuimataito. (Hietanen & Kauppila 2007, 26.) Koululiikunta vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lapseen ja auttaa koululaista ymmärtämään liikunnan terveydellisen vaikutuksen.

Opetus- ja kulttuuriministeriön tukema sekä veikkausvoittovaroin rahoitettu Liikkuva Koulu-hanke aloitti pilottivaiheensa vuosina 2010-2012, jolloin mukana oli 45 koulua. Tällä hetkellä hankkeella on käynnissä ohjelmavaihe, jonka tarkoituksena on kannustaa n. 500 koulua osallistumaan mukaan hankkeeseen. Hankkeen tavoitteena on luoda liik-

kuvampia koulupäiviä koulujen omien toteutusten mukaisesti. Hankkeen kautta pyritään keksimään esimerkiksi välituntien ajaksi koululaisille uusia keinoja liikkua. Tarkoituksena on myös hankkeen kautta lisätä opetukseen toiminnallisuutta. Koulumatkaliikuntaan pyritään hankkeessa kannustamaan, sillä tutkimusten mukaan arkiliikuntaa harrastavat koululaiset ovat vireystilaltaan virkeämpiä kuin esimerkiksi autolla matkanneet. Koululaisten fyysinen aktiivisuus ja hyvä kestävyyskunto ovat tietyvästi yhteydessä hyvään koulumenestykseen. (Liikkuva koulu-hanke 2014.)

3.4 Ravitsemus

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) mukaan suomalaisten ruokavalio on muuttunut 1950-luvun jälkeen. Suomalaiset syövät kasviksia, marjoja sekä hedelmiä neljä kertaa enemmän kuin kuusikymmentä vuotta sitten. Kasvisten syönti on lisääntynyt vielä 2000-luvulla, mutta monen ruokavalioon niitä sisältyy kuitenkin edelleen liian vähän. Muutosta on tapahtunut myös viljan kulutuksessa. Esimerkiksi ruista syödään nykyään vähemmän kuin muutama vuosi sitten. Lihaa, erityisesti siipikarjaa ja sianlihaa, puolestaan syödään yli kaksi kertaa enemmän kuin 1950-luvulla. Kalan kulutus on pysynyt lihan kulutusta vähäisempänä. Rasvan laatu on pitkällä aikavälillä parantunut, sillä tyydyttyneen rasvan osuus on selvästi pienentynyt ja tyydyttämättömän rasvan osuus hieman lisääntynyt. Valitettavasti viime aikoina tyydyttyneen rasvaan saanti on kääntynyt nousuun, ja sitä käytetään suositeltua enemmän. Myös suolan saanti on selvästi nousussa. Mikäli muutos jatkuu, se voi pian näkyä sydän- ja verisuonitauteihin sairastuvuutena. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 13.)

3.4.1 Ravitsemuksen merkitys kouluikäiselle lapselle

Kouluikäisille lapsille ravinto on tärkeä osa kehitystä. Ravinnon monipuolisuus ja säännöllisyys ovat tärkeitä lapsen jaksamisen kannalta. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2013.) Lapsuuden ja nuoruuden aikana lapsi muodostaa omat ruokailutottumuksensa. Ruokailutottumuksilla tarkoitetaan tottumuksia käyttää tiettyjä ruokia ja ruokalajeja. Nämä tottumukset vaikuttavat varsin pysyville ja niiden muuttaminen myöhemmin on työlästä. Lapsena ja nuorena omaksutut, terveyttä tukevat ravitsemustottumukset ja elämäntavat luovat hyvän perustan terveelliselle elämälle ja ehkäisevät osaltaan ravinnosta aiheutuvien kansantautien, kuten esimerkiksi sydän- ja verisuonitautien, lihavuuden ja tyypin 2 diabeteksen syntyä. (Lyytikäinen 2002, 376.)

Lasten lihavuuden ehkäisy on tärkeää, sillä lapsuusiän lihavuudella on taipumus jatkua aikuisikään. Joka toinen lihava lapsi ja neljä viidestä lihavasta nuoresta on lihava myös aikuisena. (Haglund ym. 2009, 137.) Jo kouluikäinen lapsi siis rakentaa perustan myöhemmän iän terveydelle. Oikeanlaisen ravitsemuksen ja liikunnan kautta voidaan ehkäistä lasten lihavuutta ja täten taata lapsille terveempi tulevaisuus.

3.4.2 Terveellinen ruokavalio

Terveellinen ruokavalio on kokonaisuus, joka tukee terveyttä. Yksittäiset ruoka-aineet eivät edistä terveyttä, vaan ruokavalion kokonaisuus ratkaisee. (VRN 2014.) Ravinto-kokonaisuus muodostuu energiaravintoaineista: hiilihydraateista, proteiineista ja rasvoista. Energiaravintoaineiden suositeltava osuus kokonaisenergiasta on 2-vuotiailla lapsilla ja nuorilla sama kuin aikuisilla. (Haglund ym. 2009, 134.) Hiilihydraattien laskennallinen saantisuositus on 45-60% energiansaannista. Hiilihydraatin lähteinä tulisi suosia eri täysjyväviljavalmisteita, kasviksia, marjoja sekä hedelmiä. Rasvojen laskennallinen saantisuositus on 25-40% energiansaannista. Rasvoissa tulisi suosia tyydyttämättömiä rasvahappoja eli pehmeitä rasvoja, ja näiden saantisuositus onkin 2/3 kokonaisrasvasta. Tyydyttyneiden rasvahappojen eli kovien rasvojen määrä tulisi olla alle 10% energiansaannista. Transrasvahappoja tulisi olla mahdollisimman vähän. (VRN 2014, 25.)

Vitamiinit ja kivennäisaineet ovat välttämättömiä ravintoaineita, jotka ylläpitävät elimistön toimintoja ja säätelyä. Jotkut kivennäisaineet ovat tärkeitä myös elimistön rakenteissa, kuten luun mineraaleina. Vitamiinit ja kivennäisaineet eivät voi toimia elimistön energianlähteenä. (Aro, Mutanen & Uusitupa 2012, 88.) Väestötutkimusten mukaan vitamiinien ja kivennäisaineiden niukka saanti voi suurentaa riskiä sairastua joihinkin pitkäaikaissairauksiin. Sen vuoksi riittävä vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti on tärkeä osa ravitsemusta. Uusimman, vuoden 2014, ravitsemussuosituksen mukaan kaikkien yli 2-vuotiaiden lasten, nuorten ja aikuisten D-vitamiinin saantisuositus on 10 µg/vrk. Lapsille ja nuorille suositellaan D-vitamiinilisää ympäri vuoden. Vitamiinien ja kivennäisaineiden suhteen suositusten ylittävien määrien käytöstä ei ole osoitettu olevan terveydellistä hyötyä. (VRN 2014, 27-28.)

Lautasmallin avulla voidaan tuoda esille miltä monipuolinen ja terveellinen ruokavalio näyttää käytännössä. Lautasmallissa puolet lautasesta täytetään kasviksilla, esimerkiksi salaattilla tai lämpimillä kasvislisäkkeillä. Näiden kanssa voi käyttää kasviöljypohjaisia kastikkeita. Lautasmallista noin neljännes täytetään perunalla, täysjyväpastalla tai jollain muulla täysjyväviljalisäkkeellä. Viimeinen neljännes lautasesta jää proteiinipitoisille ruoka-aineille kuten esimerkiksi kalalle, lihalle tai munaruualle. Viimeinen neljännes voidaan täyttää myös palkokasveja, pähkinöitä ja siemeniä sisältävällä kasvisruoalla. Ruoan kanssa suositellaan juotavaksi maitoa tai piimää ja janojuomaksi vettä. Mo-

nipuoliseen ateriaan kuuluu myös täysjyväleipä, jonka voi halutessaan voidella kasviöljypohjaisella rasvaveitteellä. Leivän lisäksi kuitua tulisi saada myös jälkiruoaksi sopivista marjoista ja hedelmistä. (VRN 2014, 20.)

Terveellinen ravitsemus koostuu siis oikeanlaisista aterioista sekä säännöllisestä ateriaritmistä. Säännöllinen ateriarytmi auttaa välttämään epäterveellisten naposteltavien syömistä. Oikeanlaisia ruoka-aineita sisältävät ateriat pitävät myös nälän kurissa. Lisäksi välipalat ovat tärkeä osa terveellistä ruokavaliota. Hyviä välipaloja ovat esimerkiksi pähkinät, hedelmät, vihannekset, maustamaton jogurtti tai kuitupitoinen leipä. (Opetushallitus 2014.)

3.4.3 Kouluruokailu

Valtion ravitsemusneuvottelukunta laatii säännöllisin väliajoin kansalliset ravitsemussuositukset. Ravitsemussuositusten tavoitteena on tukea ja edistää koko väestön ravitsemuksen ja terveyden myönteistä kehitystä. Ravitsemussuosituksia täydennettiin vuonna 2008 kouluruokasuosituksilla. Näiden suositusten mukaan kouluruoan tulisi kattaa 30% koululaisten päivittäisestä ravinnontarpeesta. Suosituksen toteutuessa oppilaiden ravitsemukselliset tarpeet tulevat täytetyiksi koulupäivän aikana ja samalla oppilaiden terve kasvu ja kehitys mahdollistuu ja levottomuus oppituntien aikana vähentyy. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.)

Kouluruokailu on osa opetusta. Kouluruokailun tarkoituksesta, merkityksestä ja toteutuksesta on tärkeä kertoa oppitunneilla. Kouluruokailussa aikuisen läsnäolo on tärkeää, sillä opettajalla on merkityksellinen rooli koululaisten itsenäisen ruokailun ohjauksessa. Opettajan ruokaillessa hän myös toimii esimerkkinä koululaiselle. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.)

3.4.4 Koululaisten ravitsemuksen ongelmat

Nykyään lasten ja nuorten ravitsemukseen liittyvät ongelmat eivät yleensä länsimaaisessa kulttuurissa liity ruoan niukkuuteen vaan ovat seuraus nimenomaan ruokavalinnoista ja ruokailutottumuksista (Kannas 2004, 83). Joskus perheen psyykkiset, sosiaaliset ja taloudelliset ongelmat voivat kuitenkin vaikeuttaa riittävän ja tarpeeksi monipuolisen ruoan saantia kotona. Tutkimusten mukaan koululaisten ruokailu on kuitenkin kehittynyt

viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana pääosin parempaan suuntaan. Rasvaisten maitotuotteiden ja voin käyttö on vähentynyt ja tilalle ovat tulleet vähärasvainen maito ja kasvismargariinit. (Lyytikäinen 2002, 376.)

Yksi suurimmista ongelmista lasten ja nuorten ruokailutottumuksissa on vihannesten, juuresten, marjojen ja hedelmien käytön väheneminen. Tutkimusten mukaan koululaisten kokonaiskuidun saannissa on puutteita, mikä on osin seurausta vähäisestä hedelmien ja vihannesten syömisestä. Toinen lasten ja nuorten ruokailutottumuksiin liittyvä ongelma on lisääntynyt makeiden mehujen, virvoitusjuomien ja makeisten kulutus. (MUSTAJOKI ym. 2006, 290.)

3.4.5 Ravitsemuksen ongelmien korjaaminen

Järkipalaa-hanke on osa Sitran elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERAa. Vuosina 2006-2008 toteutetussa hankkeessa tutkimuslaitokset, järjestöt ja yritykset kehittivät ja kokeilivat yhdessä keinoja, joilla voidaan parantaa lasten ja nuorten terveyttä. Hankkeen keskipisteenä oli lasten ja nuorten ravitsemus. (Suomen Sydänliitto 2014.)

Hankkeen aikana Suomen Sydänliitto ja Terveystta kasviksilla-kampanja selvittivät, millaisia näkemyksiä nuorilla on terveellisistä elintavoista ja miten vanhemmat kokevat vaikuttavansa niihin. Tutkimuksessa käytettiin apuna ryhmähaastatteluja, perhehaastatteluja ja havainnointia. Tutkimus osoitti, että vanhemmat eivät yleensä olleet huolissaan lastensa terveydestä. Lasten terveys arvioitiin keskimääräiseksi tai hieman paremmaksi, eikä lasten terveydestä huolestuttu, mikäli koulunkäynti sujui. Lapsilta ja nuorilta puolestaan kysyttiin, mitkä tahot vaikuttavat siihen, kuinka terveellisesti tai epäterveellisesti he elävät. Tulokset osoittivat, että vanhemmat vaikuttavat eniten; tavat ja rutiinit opitaan kotoa. Myös kavereilla ja koululla todettiin olevan paljon vaikutusta. Sukulaiset, media, harrastusohjaajat ja lääkärit olivat myös vaikuttavia tahoja. Vaikutukset saattoivat olla sekä positiivisia että negatiivisia. (Sitra 2008.)

3.5 Uni

Uni on ihmisen aivotoiminnan tila, jossa keho lepää ja yhteys olemassaoloon on poikki (Paunio & Porkka-Heiskanen 2008). Aivot ovat unen aikana varsin aktiivisessa toiminnassa, sillä unen aikana päivittäiset kokemukset ja tunnetilat kertaantuvat. Unen aikana uusi tieto järjestyy. Unen aikana muistijäljet aktivoituvat ja siirtyvät pitkäkestoiseen muistiin. Siten unella on oppimisen kannalta hyvin keskeinen osa. Unen aikana elimistö myös lepää ja elpyy, sydämen syke hidastuu ja verenpaine laskee. (Uniliitto 2010, 3.)

Uni koostuu eri vaiheista ja niiden merkityksestä ihmiselle on monia teorioita. Koululaisella unijaksot ovat samanpituisia kuin aikuisella, eli 1,5 tuntia. Uni muodostuu kahdesta eri päävaiheesta: perusunesta (NREM-uni) ja vilkeunesta (REM-uni). Perusuni jakautuu kevyen unen (S1 ja S2) sekä syvän unen eli hidasaaltonen (S3 ja S4) vaiheisiin. (Saarenpää-Heikkilä 2009, 35–36.) Kevyen univaiheen (S1 ja S2) kesto on noin 20 minuuttia. Tämän aikana lihakset laukeavat ja nähdään heikkoja unia. Tämän vaiheen jälkeen siirrytään syvään univaiheeseen (S3 ja S4), jolloin erittyy kasvuhormonia eli somatotropiinia. (Huovinen & Partinen 2007, 36–37.) On ajateltu, että syvän unen aikana aivot lepäävät, kuona-aineet poistuvat ja aivojen energiavarastot uusiutuvat. (Saarenpää-Heikkilä & Hyvärinen 2008, 5.) Syvässä unessa keho on rentoutunut ja liikku-maton. Kevyen unen ja syvän unen jälkeen siirrytään vilkeuneen eli REM-uneen. REM-unen on arvioitu olevan välttämätöntä oppimiselle ja tunne-elämän käsittelylle. (Saarenpää-Heikkilä & Hyvärinen 2008, 5.) Univaiheet toistuvat yönun aikana noin viisi kertaa peräkkäin. (Huovinen & Partinen 2007, 36–37.)

Unen aikana erittyy kasvuhormonia ja siksi riittävä uni on erityisen tärkeä kasvavalle lapselle. Riittämättömällä unella saattaa olla vaikutusta lapsen ja nuoren kasvuun juuri kasvuhormonin erityksen vuoksi. Unen tarve vähenee lapsen kasvaessa kohti aikuisuutta. (Huovinen & Partinen 2007, 168–174.) Vuorokausirytmien säätelyssä on melatoniinilla keskeinen merkitys. Melatoniini on käpyrauhanen tuottama hormoni ja sen erityks on suurimmillaan pimeän aikana ja huipussaan keskiyön jälkeisinä tunteina. Perusunen aikana sitä erittyy verenkiertoon runsaammin kuin vilkeunessa. Melatoniinilla on lievästi väsyttävä vaikutus. (Partonen 2008.) Melatoniinin erityks vaihtelee ikäkaudesta riippuen, korkeimmillaan se on juuri ennen murrosikää. Melatoniinin erityks laskee murrosiässä ja erityshuippu siirtyy myöhempään iltaan vaikuttaen nukahtamisajankohtaan. Unentarve murrosiässä ei kuitenkaan vähene. (Saarenpää-Heikkilä 2009, 36.)

3.5.1 Unen merkitys koululaiselle

Kouluikäisen lapsen unen tulisi olla noin kymmenen tuntia vuorokaudessa, sillä unen merkitys on suuri muun muassa muistin kannalta. Unen tarve riippuu yksilöstä eikä unen määrä korvaa välttämättä sen laatua. (Saarenpää-Heikkilä & Hyvärinen 2008, 5.) Unen laatu ja määrä vaikuttavat mielialaan sekä havainnointikykyyn. Tapaturmien riski vähenee, kun lapsi nukkuu tarpeeksi. Hyvä uni ylläpitää vastuskykyä ja sairauksista paraneminen helpottuu. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.) Riittävä uni on yhtä tärkeää hyvinvoinnille kuin monipuolinen ravinto ja säännöllinen liikunta. Unella on myös psyykkinen merkitys. Uni toimii ristiriitatilanteiden selvittämisessä purkautumiskanavana. (Huovinen & Partinen 2007, 18–19.)

Hyvä vireystila on myös oppimisen perusedellytys (Saarenpää-Heikkilä 2002, 346). Kyselytutkimuksissa koululaisten päiväväsymys on osoittautunut varsin yleiseksi. Ennen murrosikää väsymystä ei esiinny yhtä paljon, mutta iän myötä se lisääntyy selvästi. (Saarenpää-Heikkilä 2002, 346.) Kodin yhteisillä pelisäännöillä on suuri merkitys sille, milloin kouluikäinen menee nukkumaan. Tynjälän väitöskirjan mukaan lapsen on helpompi tuntea olonsa turvalliseksi, kun hänelle asetetaan selkeät rajat. (Tynjälä 1999.) Riittävä uni auttaa lasta jaksamaan vapaa-ajalla harrastusten parissa sekä keskellä arkea. Olisi hyvä, jos säännöllinen unirytmisi pysyisi myös viikonloppuisin.

3.5.2 Riittämättömän unen vaikutukset

Tynjälän (1999) väitöskirjan mukaan epäsäännöllinen unirytmisi koululaisilla altistaa tarkkaamattomuuteen. Koululaiset menevät myöhempään nukkumaan, nukkuvat viikolla lyhyempiä unia ja viikonloppuisin nukkuvat pitkään. Epäsäännöllisen unirytmisi omaavilla koululaisilla ilmenee päiväväsymystä, joka heijastuu jaksamiseen ja sitä kautta koulumenestykseen. Nykyaikana osa koululaisista haluaa katsella TV-ohjelmia ja pelailla pelejä myöhään, jolloin yöunet jäävät alle 10 tunnin suositusrajan. (Saarenpää-Heikkilä 2001a, 12–13.) Useissa tutkimuksissa on todettu, että heikentynyt unen laatu ja vähäinen unen määrä ovat yhteydessä heikentyneeseen koulusuoriutumiseen. Heikentynyt uni sekä väsymys vaikuttavat myös kognitiiviseen toimintakykyyn erityisesti nuoremmilla oppilailla. (Sallinen 2013, 2253–2259.)

Lyhyellä yönellä on tutkittu olevan myös vaikutuksia lihavuuteen jo lapsuudessa. Jo tunnin univajeella kerrotaan olevan vaikutuksia yleistyvään lihavuuteen. Unen ja lihavuuden välistä yhteyttä ei tunneta täsmällisesti, joten sitä ei voida selittää varmasti. Päiväsymyksellä on suuri merkitys päivittäisen aktiivisuuteen, joka on yhteydessä lihavuuteen liikkumattomuuden kautta. (Fogelholm & Härmä 2004, 2153-2155.) Psykkisten oireiden lisäksi univajeella saattaa olla vaikutuksia lapsen fyysiseen terveyteen. Tämä voi ilmetä esimerkiksi lisääntyneenä päänsärkyä tai huimauksena. On myös tutkittu, että vähäinen uni heikentää vastustuskykyä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.)

3.5.3 Kouluikäisten uniongelmat ja niiden korjaaminen

Luntamo (2013) on tutkinut väitöskirjassaan suomalaisten alakouluikäisten lasten uniongelmia ja kipuoireita. Luntamon tutkimuksen mukaan alakouluikäisten lasten uniongelmat ja kipuoireet ovat lähes kaksinkertaistuneet vuodesta 1989 vuoteen 2005. (Luntamo 2013, 61.) Tutkimuksen mukaan uniongelmistä kärsi vuonna 2005 noin 30 prosenttia lapsista. Myös Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) Kouluterveyskysely ja Jyväskylän yliopiston johtama WHO:n koululaistutkimus osoittavat lasten uniongelmiin lisääntyneen. (THL 2014.)

Lasten uniongelmistä ja väsymyksestä puhuttaessa täytyy muistaa yhteiskunnan vaikutus asiaan. Nykylämän tahti on kiireinen ja levon merkitystä vähätellään. Lisäksi ihmisten ajankäyttöön ja elämäntapoihin vaikuttavat voimakkaasti myös kasvava viihdeteollisuus. (Saarenpää-Heikkilä 2001b, 1086.) Kouluikäisten uniongelmiin on monia eri syitä. Uniongelmat liittyvät useimmiten eriasteisiin nukkumaanmenovaikeuksiin (Saarenpää-Heikkilä 2008, 11). Kouluikäisen nukahtamiseen voi helposti vaikuttaa ulkoiset stressitekijät, esimerkiksi esiintymiset tai kokeet koulussa. Tällaista unettomuutta kutsutaan psykofysiologiseksi eli toiminnalliseksi unettomuudeksi. Toiminnallisessa unettomuudessa oireet jatkuvat usein vielä stressin häviämisen jälkeenkin. Stressi aiheuttaa lapselle ylivirittyneen tilan, josta on vaikea päästä eroon, vaikka itse stressi loppuisi. Tästä seuraa unettomuuden pelko, joka aiheuttaa nukkumaanmenoon liittyvää ahdistusta lapsessa. (Saarenpää-Heikkilä 2009, 37.)

Nukahtamisvaikeutta voidaan hoitaa niin sanotuilla unihygieniä ohjeilla, joissa pyritään pitämään unirytmii mahdollisimman säännöllisenä (Saarenpää-Heikkilä ym. 2008, 13). Rauhalliset iltatoimet ja nukkumisympäristön fyysiset puitteet tulisivat olla miellyttäviä.

Sängyssä oloa pyritään välttämään, mikäli uni ei tule sopivan ajan kuluessa. Erityisesti iltaisin tulisi välttää kahvia, teetä, kolajuomia sekä voimakasta liikuntaa. (Saarenpää-Heikkilä ym. 2008, 13.) Kouluikäisillä saattaa öisin myös seurata unta häiritseviä kasvukipuja, joita voi lievittää lämpimillä villasukilla, hieromalla särkeviä jäseniä tai särkylääkkeellä, esimerkiksi paracetamoli- tai ibuprofeinivalmisteella. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.)

3.6 Sosiaaliset suhteet

Lapsen sosiaaliset suhteet voidaan jakaa vertikaalisiin ja horisontaalisiin suhteisiin. Vertikaalisilla suhteilla tarkoitetaan lapsen ja häntä vanhemman henkilön välistä suhdetta. Horisontaalisilla suhteilla puolestaan tarkoitetaan lapsen suhdetta usein saman ikäisiin ja samalla kehitystasolla oleviin tovereihin. Vanhemman ja lapsen välinen suhde antaa lapselle tukea ja turvaa sekä luo perustan lapsen sosiaalisten taitojen kehittymiselle. (Hartup 1989, 120.) Kun tarkastellaan ihmisen koko elämänkaarta, voidaan todeta, että elämän alussa vertikaaliset suhteet ovat horisontaalisia suhteita tärkeämpiä, sillä vauvan koko elämä riippuu niistä. Iän karttuessa horisontaalisten suhteiden merkitys kasvaa. Horisontaaliset suhteet eli vertaissuhteet ovat myös merkittäviä lapsen sosiaalisen ja emotionaalisen kehityksen kannalta. Vertaisten kanssa lapsi omaksuu erilaisia tietoja, taitoja sekä asenteita ja kokee asioita, jotka vaikuttavat sekä lapsen välittömään hyvinvointiin että myös pitkälle tulevaisuuteen. (Salmivalli 2005, 15.)

3.6.1 Lapsen sosiaalisten taitojen kehittyminen

Moni lapsi oppii jo ennen koulun aloitusta erilaisia sosiaalisia taitoja. Näitä taitoja on mahdollista oppia päiväkodissa, erilaisissa seurakuntien kerhoissa tai leikkikenttien ohjatussa toiminnassa. Koulun aloitus voi olla haastavaa niille lapsille, jotka eivät ole osallistuneet lasten ryhmätoimintaan kodin ulkopuolella, sillä koulun aloitus edellyttää lapselta tiettyjä sosiaalisia taitoja. Lapsen pitää pystyä kuulumaan ryhmään ja olemaan ryhmän jäsenenä aikuisen ohjattavana. Lapsen tulee myös sietää sitä, että aikuinen huomioi tasapuolisesti myös muita ryhmän jäseniä. (Terho ym. 2002, 115.) Kouluterveydenhuollon tehtävä on arvioida kouluikäisen lapsen fyysisen kehityksen lisäksi lapsen sosiaalista kehitystä. Sosiaalista kehitystä tulee tarkastella monesta eri näkökulmasta, esimerkiksi lapsen toimintaa koulussa suhteessa opettajiin ja ikätovereihin sekä vapaa-ajalla suhteessa vanhempiin. (Terho ym. 2002, 114.)

Kouluiässä lapsi alkaa kaivata ikätovereidensa seuraa, erityisesti samaa sukupuolta olevien. Tytöt viihtyvät useimmiten pienissä ryhmissä, joissa voidaan jakaa salaisuuksia ja uskoutua toisille. Pojat kuuluvat useimmiten suurempiin ryhmiin, joissa pelataan yhdessä joukkuepelejä ja leikitään välillä fyysisesti rajujakin leikkejä. (Himberg ym. 2000, 62, 83.) Parin ensimmäisen kouluvuoden aikana kaverisuhteet voivat vaihdella usein, joskus jopa päivittäin, mutta monilla on myös jo pysyviä suhteita. Kolmannesta koulu-

vuodesta lähtien kaverisuhteista alkaa tulla pysyvämpiä, mikä luo lapselle sosiaalisen turvallisuuden tunnetta. Lapsi oppii arvostamaan kaverisuhteita ja ymmärtää niiden tärkeyden. Lapsi tietää tarvitsevänsä kavereita ja haluaa olla hyväksytty. Hänelle on tärkeää olla yhteistoiminnassa muiden lasten kanssa ja tulla heidän kanssaan hyvin toimeen. Toisaalta lapset myös kilpailevat ja vertailevat yhä tietoisemmin suorituksiaan keskenään. (Laine 1997, 173.)

Kouluikäinen lapsi pääsee kehittämään ja kokeilemaan vuorovaikutustaitojaan kouluympäristössä. Koulu tukee ja luo haasteita lapsen kehitykselle. Tällaisia haasteita ovat esimerkiksi koulun aloitus, siirtyminen yläasteelle ja peruskoulun päättäminen. (Terho ym. 2002, 116.) Kun lapsi aloittaa koulunkäynnin tai vaihtaa luokkaa hänen on löydettävä oma roolinsa ryhmässä ja selvitettävä, miten uusi ryhmä toimii. Tällainen monimutkainen, yksilön ja ympäristön välinen vuorovaikutusprosessi edellyttää sosiaalista tiedonkäsittelyä. Sosiaalisella tiedonkäsittelyllä tarkoitetaan ihmisen ajattelua, päättelyä ja toimintaa sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. (Eronen ym. 2001, 96.)

Sosiaalisten taitojen harjoittelua voidaan pitää yhtä tärkeänä kuin matematiikan tai äidinkielen opettelua. Jos toverit hyväksyvät lapsen ryhmäänsä, lapsen on helppo kehittyä itseensä luottavaksi ja aloitteelliseksi myös muissa ihmissuhteissaan. Kehitykseen puolestaan negatiivisesti vaikuttavia asioita ovat yksinäisyys ja puutteelliset sosiaaliset taidot. Toveriryhmään sopeutumisen kannalta on tärkeää, että lapsi oppii ymmärtämään muiden tunteita, ajatuksia ja motiiveja sekä toimimaan moraalisesti hyväksyttävillä tavoilla. (Eronen ym. 2001, 96.)

3.6.2 Sosiaalisen aseman merkitys lapsen kehitykselle

Vertaisryhmään kuuluminen on lapselle palkitsevaa, sillä kaveriporukka tarjoaa ajanvietettä, kumppanuutta ja yhteenkuuluvuuden tunteen. Kun lapsi lähestyy nuoruusikää, vertaiset ottavat yhä enemmän aiemmin vanhemmille varattua paikkaa yhteenkuuluvuuden ja läheisyyden tarpeiden tyydyttäjinä. Lapsi oppii ryhmässä yhteistyötä ja kompromissien tekemistä, oman paikan ottamista sekä jämäkkyyttä ja johtamista. Vertaisryhmän avulla lapsen on myös helpompi irtautua nuoruusiässä vanhemmistaan. Vertaisryhmä on myös tärkeässä roolissa lapsen minäkuvan muodostumisessa. Vertaisryhmässä tapahtuvan sosiaalisen vertailun kautta lapsi oppii tuntemaan itseään ja rakentamaan

sen avulla minäkuvaansa, käsitystä itsestään ja ominaisuuksistaan. (Salmivalli 2005, 32-33.)

Vertaisryhmässä lapsi myös omaksuu sukupuolelle tyypillistä käyttäytymistä ja oppii sekä sosiaalisia että toiminnallisia, itsenäisyyteen, fyysisiin suoriin ja kielelliseen kehitykseen liittyviä taitoja. Etenkin alaluokilla ryhmään kuulumisella ja hyväksytyksi tulemisella on suuri merkitys. (Terho ym. 2002, 116.)

Kouluikäisten lasten asemaa koululuokassa on tutkittu paljon niin sanotuilla sosiometrisillä mittauksilla. Tässä menetelmässä jokaista luokan oppilasta pyydetään mainitsemaan esimerkiksi kolme luokkatoveria, joista hän pitää eniten (myönteiset maininnat) ja kolme luokkatoveria, joista hän pitää vähiten (kielteiset maininnat). Laskemalla kunkin lapsen saamat myönteiset maininnat saadaan selville, kuinka suosittu lapsi on luokkatovereidensa keskuudessa. Kielteisistä maininnoista puolestaan selviää, kuinka moni luokkatoveri torjuu lapsen. Tämän menetelmän avulla lasketaan lapselle niin sanottu sosiometrinen status, joka siis kuvastaa hänen asemaansa ryhmässä. (Eronen ym. 2001, 99-100.)

Tulosten perusteella lapset voidaan jakaa viiteen eri ryhmään: suositut lapset, torjutut lapset, ristiriitaiset lapset, huomiotta jätetyt lapset sekä keskimääräisessä asemassa olevat lapset. Suositut lapset ovat koululuokassa pidetyimpiä ja keskimääräisessä asemassa olevia sosiaalisempia. He ovat ystävällisiä, aktiivisia ja osaavat ottaa muut huomioon. (Herrala 2011, 3.) Torjuttujen lasten ominaisuudet ovat puolestaan päinvastaisia: he saavat muilta paljon kielteisiä mainintoja ja ovat usein hyvin aggressiivisia, arvaamattomia ja vetäytyviä. Ristiriitaiset lapset saavat paljon sekä myönteisiä että kielteisiä mainintoja. Tällaiset lapset ovat usein muita aggressiivisempia, mutta heillä on myös jokin ominaisuus, jota muut arvostavat, esimerkiksi huumorintaju. Huomiotta jätetyt lapset saavat hyvin vähän sekä myönteisiä että kielteisiä mainintoja. Tähän ryhmään kuuluva lapsi on usein tavallista vetäytyvämpi ja vähemmän kiinnostunut sosiaalisesta vuorovaikutuksesta, vaikka hänen sosiaaliset taitonsa voivatkin olla hyvät. Keskimääräisessä asemassa olevat lapset saavat sekä myönteisiä että kielteisiä mainintoja. Tällaisilla lapsilla on hyvät sosiaaliset taidot. (Eronen ym. 2001, 100-101.)

Lapsen sosiaalisella asemalla on suuri merkitys lapsen sosiaaliselle kehitykselle. Toisten lasten torjumaksi tai hyljeksimäksi joutuminen aiheuttaa lapsen sosiaaliselle kehi-

tykselle vaikeuksia. Vaikeudet voivat ilmetä masentuneisuutena tai aggressiivisuutena. Yleensä hyljeksityiksi joutuvilla lapsilla on vaikeuksia ymmärtää toisten näkökulmia ja hallita negatiivisia tunteita. Hyljeksityiksi joutuvien lasten koulumenestys on myös heikompa ja he ovat alttiimpia mielenterveyden ja fyysisen terveyden ongelmille. (Nurmi ym. 2014, 122-123.)

3.6.3 Ystävyssuhteiden ja koulutovereiden merkitys lapsen kehitykselle

Ystävyssuhteilla tarkoitetaan läheisempiä, erityisiä vertaissuhteita. Ystävyssuhteisiin sitoudutaan eri tavalla kuin muihin vertaissuhteisiin ja niissä uskoudutaan enemmän. Ystävyssuhteiden tärkein ominaisuus on vastavuoroisuus. Suosio ryhmässä ei takaa, että lapsella on ystäviä mutta lapsella, joka on pidetty, on enemmän mahdollisuuksia solmia ystävyssuhteita kuin sellaisella lapsella, jota ei hyväksytty ryhmässä. (Bukowski ym. 1996, 190.)

Ystävyssuhteet ja niiden kautta saatu hyväksyntä vaikuttavat lapsen sosioemotionaaliseen kehitykseen. Ystävyys ja hyväksyntä lisäävät lapsen myönteistä käsitystä itsestään, akateemista suoriutumista sekä vähentävät yksinäisyyden tunnetta ja kokemuksia. (Vandell & Hembree 1994, 165.) Hartupin (1992) mukaan ystävyssuhteita voidaan pitää emotionaalisina ja kognitiivisina voimavaroina. Ystävyssuhteiden kautta lapsen kognitiivinen kehitys edistyy; asioista voidaan olla eri mieltä ja oma näkemys pitää perustella ystävälle. Ystävät ovat myös merkittäviä tiedon lähteitä, joiden kautta lapsi saa tietoa itsestään, muista ihmisistä ja maailmasta. Ystävyssuhteet valmistavat lasta tulevia ihmissuhteita varten, sillä lapsi oppii niiden kautta läheisyyttä, luottamusta ja muita läheisissä ihmissuhteissa tarvittavia asioita. (Hartup 1992, 175.)

Tutkimukset ovat osoittaneet, että myös koululla on oma itsenäinen ja perheestä irrallinen merkityksensä lapsen kehitykselle (Rutter ym. 1979). Aiemmin koulua on tarkasteltu vain opillisen kehityksen näkökulmasta, mutta nykyisin sen merkitys lasten tunne-elämälle ja sosiaaliselle kehitykselle on korostunut (Solantaus 2002, 193). Koulun sosiaalinen merkitys tulee hyvin esille silloin, kun tutkitaan Suomen 1990-luvun laman aikaisten leikkausten vaikutuksia lapsiin. Tuolloin inhimillisten voimavarojen leikkaukset välittyivät lapsiin, mutta materiaaliset supistukset eivät. (Somersalo ym. 2001, 233.) Koulun hyvällä yhteishengellä on todettu olevan suuri merkitys erityisesti huonokuntoisille lapsille (Solantaus 2002, 195). Luokkatovereiden tuki ja hyvä ilmapiiri ovat

merkityksellisiä koulussa jaksamisen kannalta. Luokkatovereiltaan tukea saavat oppilaat rasittuvat koulutyöstä vähemmän eivätkä oireile yhtä paljon kuin ne oppilaat, jotka eivät saa tukea. (Torsheim & Wold 2001, 705.)

4 TUOTOKSEEN PAINOTTUVA OPINNÄYTETYÖ

4.1 Tuotokseen painottuvan opinnäytetyön toteuttaminen

Ammattikorkeakoulussa on mahdollista tehdä tutkimuksellisen opinnäytetyön sijaan tuotokseen painottuva opinnäytetyö. Vilkan ja Airaksisen (2004) mukaan tuotokseen painottuvan opinnäytetyön lopputuloksena on aina jokin konkreettinen tuote, kuten esimerkiksi kirja, ohjeistus, portfolio tai tietopaketti. Opinnäytetyön tuotoksessa tarkoituksena on pyrkiä luomaan kokonaisilme viestinnällisin ja visuaalisin keinoin, josta voi tunnistaa tavoitellut päämäärät. Opinnäytetyön tuotoksen sisältö tulee suunnitella siten, että se palvelee kohderyhmää. (Vilka & Airaksinen 2004, 53.)

Valitsimme tuotokseen painottuvan opinnäytetyön, koska pidämme tärkeänä, että opinnäytetyöstä jää jokin konkreettinen tuotos työelämälle. Mielestämme on myös tärkeää, että saamme tehdä tuotoksen, jota tullaan hyödyntämään käytännössä. Vilkan ja Airaksisen (2004) mukaan opinnäytetyön tulisi olla työelämälähtöinen ja käytännönläheinen. Tämä opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Ylöjärven kaupungin kanssa. Opinnäytetyön tuotoksena on Microsoft Office PowerPoint-diaesitys, jota Ylöjärven kaupungin terveydenhoitajat voivat käyttää kolmasluokkalaisten terveystuntien tukena. Tuotoksessa käsitellään kolmasluokkalaisten terveyden ja kehityksen kannalta tärkeitä teemoja eli ravitsemusta, liikuntaa, unta ja sosiaalisia suhteita.

4.2 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessi alkoi aihevalintaseminaarilla syyskuussa 2013. Aihevalintaseminaarissa yhtenä opinnäytetyön aiheena oli ”Uni, ravitsemus ja kaverit kolmasluokkalaisille”. Tämä aihe oli Ylöjärven kaupungin esittämä ja toiveena oli saada materiaalia yhteiseksi rungoksi terveydenhoitajille kolmasluokkalaisten ohjauksen tueksi. Valitsimme aiheen sen kiinnostavuuden ja käytännönläheisyyden vuoksi. Työelämäpalaverissa kuulumme lisää työelämätahon toiveista aiheeseen liittyen.

Opinnäytetyön suunnitelmaseminaari pidettiin joulukuussa 2013. Teoreettinen viitekehys hahmoteltiin ja aihepiirejä kirjoiteltiin auki. Aiheen rajausta ja opinnäytetyön suunnitelman hiominen venyi, mutta opinnäytetyölupa saatiin kesään 2014 mennessä. Tässä

vaiheessa opinnäytetyön teoriaosuuden kirjoittaminen lähti käyntiin. Elokuussa 2014 aloimme suunnitella tuotosta. Ennen tuotoksen tekemistä olimme paljon yhteydessä työelämätahoon, sillä vielä ei ollut täysin selvää, minkälainen tuotos vastaisi heidän toiveitaan. Tuotoksen ensimmäinen versio saatiin valmiiksi syyskuussa 2014 ja lähetettiin työelämätaholle. Syyskuussa 2014 pidimme opinnäytetyömme aiheesta myös substanssiesityksen. Tämän jälkeen tuotosta vielä hiottiin työelämätahon palautteen perusteella ja seuraava versio lähetettiin marraskuun 2014 alussa. Tätäkin versiota hiottiin vielä opponentin palautteen perusteella. Marraskuussa pidimme valmiin opinnäytetyön esityksen.

4.3 Tuotoksen ulkoasu

Tuotoksen ulkoasua laadittaessa tulee kiinnittää huomiota sen luettavuuteen. Tuotoksen luettavuuteen vaikuttavat esimerkiksi sen koko, väri, fontti sekä tekstikoko. Tuotoksen tulee olla selkeä ja luotettava, mutta samalla myös persoonallinen ja houkutteleva. Tuotoksen ulkoasussa on tärkeää huomioida sen käytettävyys ja sopivuus kohderyhmälle. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 52-53.)

Opinnäytetyön tuotokseksi valittiin PowerPoint-materiaali työelämätahon toiveesta, vaikka aluksi oli tarkoitus tehdä terveydenhoitajille ohjauskansio. Työelämätahon toiveena oli, että tuotos olisi sähköisessä muodossa, koska siten tuotoksen päivittäminen olisi helpompaa. Tämän lisäksi terveydenhoitajan on helpompi saada kolmasluokkalaiset aktiivisesti mukaan aiheiden käsittelyyn sekä yhteiseen keskusteluun, kun PowerPoint-materiaali näkyy luokkahuoneen seinällä ja kaikilla on mahdollisuus seurata mukana tunnin aikana.

Opinnäytetyön tuotoksen ulkoasussa on otettu huomioon kolmasluokkalaisen kehitys ja mielenkiinto. Tuotoksen taustan väriksi valittiin omenanvihreä. Vihreän värin kerrotaan rauhoittavan ja kuvastavan muun muassa terveyttä, luontoa ja elinvoimaa. Omenanvihreä väri tekee tuotoksesta pirteän näköisen ja herättää katsojan mielenkiinnon ja sopii hyvin terveyteen liittyviin teemoihin. Tuotoksen fontti on väriltään valkoinen ja tyylliltään neutraali ja huomiota herättämätön. Tekstissä tärkeimpiä sanoja on korostettu suurilla kirjaimilla sekä paksummalla tekstillä. Teksti on tehty tarpeeksi suurella fontilla eli myös luokan takaosassa istuvilla on mahdollisuus nähdä, mitä dioilla lukee. Diat aukevat siten, että niissä tulee yksi lause esiin kerrallaan. Tämä auttaa kolmasluokkalaisia

pysymään paremmin mukana, sillä mikäli dioissa kaikki tekstit aukeaisivat kerrallaan, saattaisivat he keskittyä vain tekstiosuuden lukemiseen. Kuvat tuotoksessa on suunniteltu siten, että ne keventävät tekstiä, havainnollistavat ja herättävät kohderyhmän mielenkiinnon. Ajatuksena oli, että kuvat tekisivät tuotoksesta yhtenäisen ja siksi päädyimme käyttämään tyyliltään hyvin samanlaisia kuvia joka dialla. Tuotos on kokonaisuudessaan yksinkertainen ja selkeä, mutta samalla kolmasluokkalaisten mielenkiinnon mukainen, persoonallinen ja hauska.

4.4 Tuotoksen sisältö

Tuotoksen sisältöä suunniteltaessa on otettava huomioon kohderyhmän asema ja aiempi tietämys aiheesta (Vilka & Airaksinen 2004, 129). Lähdeaineistoa kerätessä tulisi kiinnittää huomiota lähteen ikään, laatuun, uskottavuuteen sekä tiedonlähteen auktoriteettiin, eli jonkin tekijän toistumiseen eri julkaisujen lähdeluetteloissa. Lähteitä valittaessa tulisi suosia ensisijaisia lähteitä, sillä toissijaiset lähteet lisäävät tiedon muuttumisen mahdollisuutta. (Vilka & Airaksinen 2004, 72-73.)

Opinnäytetyön tuotoksen tekstiosuudessa käytimme tuoreita ja luotettavia lähteitä. Tuotos on tehty opinnäytetyön teoriaosuuden pohjalta. Kolmasluokkalaiset ovat siinä iässä, että heitä kiinnostaa terveyteen liittyvät asiat. Opinnäytetyön tuotoksessa on otettu huomioon tämä seikka tuotoksen sisältöä laadittaessa ja siksi tekstiosioissa tietoa on pyritty tuomaan esiin monipuolisesti. Pidimme myös tärkeänä, että tuotoksessa esiintyvä tieto on perusteltua, sillä kolmasluokkalaiset osaavat jo itse pohtivat asioita ja kaipaavat perusteluja. Tuotoksen tekstiosuus on pyritty pitämään lyhyenä, sillä tarkoituksena on, että terveydenhoitaja käyttää PowerPoint-materiaalia tunnin pohjana ja tuosullisesti ja keskustelujen kautta lisää tietoa aiheista kolmasluokkalaisille. Viimeisellä dialla on tiivistelmä koko PowerPoint-materiaalista, ja siksi tekstiosuus on siinä pidempi. Tarkoituksena on, että terveydenhoitaja voi halutessaan tulostaa viimeisen dian kolmasluokkalaisille kotiin vietäväksi. Toivomme, että kolmasluokkalainen PowerPoint-materiaalin ja terveydenhoitajan ohjauksen kautta kokisi, että omasta terveydestä huolehtiminen on positiivinen ja mielekäs asia.

5 PÄÄTÄNTÄ

5.1 Eettiset kysymykset ja luotettavuus

Jotta tieteellinen tutkimus olisi eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa, tulee tutkimuksen noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut ohjeet hyvästä tieteellisestä käytännöstä ja sen loukkausten käsittelemisestä. Ohjeen tavoitteena on edistää hyvää tieteellistä käytäntöä sekä ennaltaehkäistä tieteellistä epärehellisyyttä tutkimusta harjoittavissa organisaatioissa, kuten yliopistoissa, ammattikorkeakouluissa ja tutkimuslaitoksissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 2.)

Opinnäytetyölle haettiin tutkimuslupa työelämäyhteydeltä. Ennen tutkimusluvan hakemista haastateltiin työelämäyhteyttä sekä terveydenhoitajia, jotka tulisivat käyttämään opinnäytetyön tuotosta. Selvitimme, minkälainen tuotos palvelisi kohderyhmää ja tuotosta apunaan käyttäviä parhaiten. Haastattelussa käsiteltyjä asioita ei käytetty tämän opinnäytetyön tuloksina, vaan ainoastaan tuotoksen suunnitteluun. Pyysimme myös palautetta tuotoksen ensimmäisestä valmiista versiosta, ja muokkasimme tuotosta saadun palautteen perusteella. Palautteen antajien ja haastateltujen henkilöiden henkilöllisyydet eivät tule ilmi missään vaiheessa tätä opinnäytetyötä.

Tämän opinnäytetyön teoriaosan lähteinä on käytetty terveysalan kirjallisuutta, tutkimuksia sekä internet-sivustoja. Olemme pyrkineet käyttämään opinnäytetyön lähdemateriaalina mahdollisimman tuoreita lähteitä, vuonna 2000 tai myöhemmin julkaistuja materiaaleja. Usein uusi tutkimustieto kumoaa vanhan ja useilla aloilla tieto muuttuu nopeasti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 109). Tässä opinnäytetyössä on käytetty myös vanhempaa lähdemateriaalia. Se koostuu suurimmaksi osaksi englanninkielisistä tutkimuksista, joiden kirjoittajat ovat alansa asiantuntijoita ja joiden tutkimustuloksia voidaan nykypäivänäkin hyödyntää. Englanninkielisten lähteiden käyttö on tuonut monipuolisuutta lähteisiin, mutta on samalla saattanut heikentää työn luotettavuutta suomentamisen takia. Suomentamisessa apuna käytimme MOT-sanakirjastoa sekä englanninkieltä työssään käyttäviä henkilöitä. Internet-lähteiden käytössä olemme korostaneet lähdekritiikin merkitystä. Olemme arvioineet sivuston luotettavuutta sekä käyttäneet vain tunnettujen asiantuntijoiden ja järjestöjen sivuja lähdemateriaalina. Tieteellisen kirjoittamisen ohjeissa neuvotaan usein tekstiviittauksien oikein merkitsemisestä (Hirs-

järvi, Remes & Sajavaara 2007, 118). Lähdeviitteet tulee merkitä ehdottoman tarkasti ja tunnollisesti. Epäselvät ja epätäydelliset viittaukset voidaan laskea plagioinniksi. (Vilka & Airaksinen 2004, 78.) Tässä opinnäytetyössä lähdeviitteet ja lähdeluettelo on pyritty tekemään asianmukaisella tavalla tarkasti ja selkeästi. Opinnäytetyön tuotos on tehty opinnäytetyön teoriaosuuden pohjalta eli tuotoksessa on käytetty samoja lähdemateriaaleja kuin itse opinnäytetyössä. Tuotosta tehdessä olemme pohtineet vastuutamme eettisestä näkökulmasta. Ymmärrämme, että tuotoksessa esiintyvä tieto tulee olla laadukasta ja pohjautua tutkimustietoon, etenkin koska kohderyhmänä ovat lapset.

Opinnäytetyössä on huomioitu myös tekijänoikeudelliset seikat. Tuotoksessa esiintyvät kuvat ovat tekijänoikeusvapaita Clip Art-kuvia yhtä kuvaa lukuunottamatta, jonka olemme itse kuvanneet ja muokanneet tuotokseen sopivaksi.

5.2 Johtopäätökset ja kehittämisehdotukset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä materiaali Ylöjärven kaupungin terveydenhoitajille kolmasluokkalaisten terveystuntien tueksi. Opinnäytetyön tehtävänä oli selvittää, miten oikeanlainen liikunta ja hyvä ravitsemus tukevat kolmasluokkalaisten lapsen normaalia kasvua ja kehitystä, miten riittävä uni edistää hänen hyvinvointiaan ja mitä hänen olisi hyvä tietää sosiaalisten taitojen merkityksestä kaverisuhteissa. Tavoitteena opinnäytetyössä oli tuotoksen avulla tukea terveydenhoitajien kolmasluokkalaistelle pitämää ohjausta ja herättää mielenkiintoa ylläpitää omaa terveyttään. Lisäksi tavoitteena oli kasvattaa omaa tietämystä lasten ja nuorten normaalin kasvun ja kehityksen tukemisesta. Opinnäytetyön teoreettisessa lähtökohdassa on kuvattu keskeiset käsitteet, joita ovat liikunta, ravitsemus, uni, sosiaaliset suhteet, normaali kasvu ja kehitys sekä kolmasluokkalaisten terveyden tukeminen.

Opinnäytetyössä on pyritty vastaamaan opinnäytetyön tehtäviin kattavasti. Liikunta- ja ravitsemus-kappaleissa käsitellään liikunnan ja ravitsemuksen vaikutuksia lapsen kasvuun ja kehitykseen. Uni-kappaleessa kerrotaan unen merkityksestä koululaiselle, miten riittävä uni edistää oppimista ja psyykkistä hyvinvointia. Sosiaaliset suhteet-kappaleessa kerrotaan lapsen sosiaalisten taitojen kehityksestä sekä koulutovereiden ja ystävyssuhteiden merkityksestä lapsen kehitykselle.

Opinnäytetyön teoriaosuus on tehty käytännönläheiseksi ja kirjoittaessa tekstin soveltuvuus on huomiotu niin maallikolle kuin terveystieteen ammattilaisellekin. Tuotos on puolestaan laadittu terveydenhoitajien käyttöön, ja tuotoksen ulkomuoto sekä sisältö on suunnattu kolmasluokkalaisten opetukseen. Tuotos on pyritty tekemään työelämätahon tarpeita vastaavaksi saadun palautteen ja toiveiden mukaisesti.

Opinnäytetyötä tehdessämme esiin nousi kaksi kehittämissuositusta. Ensimmäisenä kehittämissuosituksena opinnäytetyölle on tutkia, miten tuotos on vaikuttanut kolmasluokkalaisten asenteisiin ja haluun huolehtia omasta terveydestään. Tässä opinnäytetyössä keskitymme siihen, miten kolmasluokkalainen voi itse ylläpitää omaa terveyttään ja sen vuoksi toisena kehittämissuosituksena opinnäytetyölle on toteuttaa vanhemmille suunnattu ohjaus, jossa kerrotaisiin, miten suuri merkitys vanhempien esimerkillä ja kotona opituilla tavoilla on lapsen terveyden kannalta ja kuinka vanhemmat voisivat olla mukana tukemassa kolmasluokkalaisten normaalia kasvua ja kehitystä.

5.3 Pohdinta

Tämä opinnäytetyö on tehty kahden henkilön voimin. Olemme kirjoittaneet opinnäytetyötä välillä yhdessä ja välillä erikseen. Jaoimme opinnäytetyön teemat kahteen osaan; näin oli helpompi alkaa rakentaa kattavaa kokonaisuutta teemoista. Opinnäytetyöparin rooli on ollut opinnäytetyöprosessin aikana merkittävä. Olemme antaneet toisillemme kehittämissuosituksia teoriaosioon ja tuotokseen liittyen. Opinnäytetyöpari on toiminut samalla toisena lukijana ja auttanut korjaamaan mahdollisia virheitä. Muita yhdessä työskentelyn etuja ovat olleet opinnäytetyöparilta saatu tuki ja rohkaisu epätoivon hetkinä.

Kävimme opinnäytetyöprosessin aikana säännöllisesti opettajan ohjauksessa. Saimme ohjaavalta opettajalta hyödyllistä palautetta ja muokkausehdotuksia. Ohjaavan opettajan kanssa käydyt kehittämissuositukset ovat myös motivoineet väsymyksen keskellä ja auttaneet jatkamaan prosessia eteenpäin. Hyviä muokkausehdotuksia ja palautetta saimme myös yhdeltä terveydenhoitajista, joka tulee mahdollisesti käyttämään opinnäytetyömme tuotosta kolmasluokkalaisten ohjauksessa. Lisäksi saimme arvokasta palautetta ja uusia näkökulmia opinnäytetyömme opponentilta ja ulkopuolisilta lukijoilta. Ulkopuoliset lukijat olivat apuna myös tekstiasun tarkistamisessa.

Opinnäytetyöprosessiin on kuulunut myös haastavia hetkiä. Aluksi vaikeuksia tuotti työn aloittaminen, sillä aihe oli niin laaja, että sen rajausta tuntui ongelmalliselta. Teoria-tietoa etsittäessä runsas lähdemateriaalin määrä on myös tuonut haasteita opinnäytetyön tekoon. Lisäksi epävarmuus siitä, minkälainen tuotos palvelisi parhaiten kohderyhmää hankaloitti tuotoksen suunnittelua. Alun perin työelämätahton toiveena oli ohjauskansio, mutta tuotos muuttui opinnäytetyöprosessin aikana PowerPoint-materiaaliksi terveydenhoitajien toiveesta. Lisäksi toiveena oli, että kokeilisimme tuotoksen toimivuutta käytännössä ennen opinnäytetyön palautusta. Tämä toive ei kuitenkaan valitettavasti toteutunut aikatauluongelmien vuoksi.

Yhteistyö työelämäyhteyden kanssa on sujunut hyvin. Tapaamisissa saimme hyviä ideoita ja vinkkejä tuotokseen liittyen. Tuotoksen sisällön ja ulkomuodon suhteen saimme aika vapaat kädet. Tämän koimme samalla sekä hyväksi että haastavaksi asiaksi. Olisi ehkä ollut helpompaa tehdä tuotos, jos olisimme saaneet valmiit kriteerit tuotoksen ulkomuodosta ja sisällöstä, mutta toisaalta olimme tyytyväisiä, että saimme itse pohtia, millainen tuotos parhaiten palvelisi kohderyhmää ja itse päättää, miltä tuotos näyttäisi.

Opinnäytetyöprosessi on ollut samanaikaisesti sekä haastava että antoisa. Opinnäytetyötä tehdessä opimme, että aikaresurssit ovat rajalliset ja että olisi ollut hyvä suunnitella ajankäyttöä paremmin. Aikataulujen suhteen opinnäytetyöprosessi ei sujunut suunnitelmien mukaan, mutta työn loppuvaiheessa saimme kirittyä niin, että työn palautus ei venynyt niin paljon kuin mihin olimme varautuneet. Aikataulussa pysymistä hankaloitti työn aloituksen venyminen ja kesätyöt eri paikkakunnilla. Keväällä ja syksyllä opinnäytetyön tekoa hidastivat työharjoittelut ja muut koulutehtävät.

Koemme kuitenkin, että opinnäytetyöprosessi on ollut opettavainen ja mielekäs kokemus. Olemme tyytyväisiä opinnäytetyöhömmä ja tuotokseen ja toivomme, että tuotoksesta on apua kolmasluokkalaisten ohjauksessa. Opinnäytetyö muistutti meitä siitä, miten suuri rooli koululla on lapsen ja nuoren kasvun ja kehityksen tukemisessa Suomessa. Opinnäytetyön tekemisen kautta opimme itse paljon uusia asioita lapsen kasvun ja kehityksen tukemisesta sekä ennaltaehkäisevästä terveystukemisesta. Uskomme, että voimme tulevaisuudessa käyttää oppimaamme tietoa käytännössä hyödyksi ja toimia osana lapsen ja nuoren tukijoukkoa.

LÄHTEET

- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Hiipuva liikunta nuoruusiässä – Drop off-ilmion aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986-2010. Terveiden edistämisen tutkimuskeskus. Jyväskylän yliopisto. Luettu 26.8.2014.
https://www.jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/tetk/julkaisusarja/dropoff_julkaisu
- Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. 2012. Ravitsemustiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Aromaa, A., Huttunen, J., Koskinen, S. & Teperi, J. 2005. Yhteenveto väestön terveyden kehityksestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Terveyskirjasto Duodecim. Julkaistu 18.7.2005. Luettu 25.11.2014.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00066#s21
- Bukowski, W., Pizzamiglio, M., Newcomb, A. & Hoza, B. 1996. Popularity as an affordance for friendship: The link between group and dyadic experience. *Social Development* 5.
- Eronen, S., Kanninen, K., Katainen, S., Kauppinen, L., Lähdesmäki, M., Oksala, E. & Penttilä, M. 2001. Persoona. Kehityspsykologia. Helsinki: Edita.
- Fogelholm, M., Vasankari, I. & Vuori, I. (toim.) 2011. Terveysliikunta. Terveyskirjasto Duodecim. Keuruu : Keuruun kirjapaino Oy.
- Fogelholm, M. & Härmä, M. 2004. Lihavuuden ja unihäiriöiden oravanpyörä. *Duodecim* 120 (18)
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A. & Hakala-Lahtinen, P. 2009. Ihmisen ravitsemus. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Hartup, W. 1989. Social relationships and their developmental significance. *American Psychologist*, 44.
- Hartup, W. 1992. Friendships and their developmental significance. Teoksessa H. McGurk (toim.) *Childhood social development. Contemporary perspectives*.
- Herrala, I. 2011. Lapsen sosiaalinen asema koululuokassa: Pysyvyys sekä yhteydet ongelmakäyttäytymiseen ja prososiaalisuuteen. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos.
- Hietanen, M. & Kauppila, A. 2007. Mikä saa lapsen liikkumaan? Perheen, koululiikunnan ja kavereiden yhteys liikunnanopiskelijoiden liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan. Luettu 26.8.2014.
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9424/URN_NBN_fi_jyu-2007334.pdf?sequence=1
- Himberg, L., Laakso, J., Näätänen, R., Peltola, R. & Vidjeskog, J. 2000. Kehittyvä ihminen. *Psykologia* 2. Helsinki: WSOY.

- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Huovinen, M. & Partinen, M. 2007. Terve uni. Helsinki: WSOY.
- Huttunen, J. 2012. Mitä terveys on? Lääkärikirja Duodecim. Julkaistu 15.8.2012. Luettu 5.12.2013. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903
- Kannas, L. (toim.) 2004. Koululaisten terveys ja terveystietämyksen muutos. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto.
- Käypä hoito. 2012. Liikunta. Suomen Lääkäriseura Duodecim. Julkaistu 27.6.2012. Luettu 19.8.2014. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=hoi50075>
- Laine, K. 1997. Ihmissuhteet sekä kiusaaminen. Teoksessa Aho, S. & Laine, K. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Liikkuva koulu. Tietoa hankkeesta. Luettu 28.8.2014. <http://www.liikkuvakoulu.fi/>
- Luntamo, 2013. Pain symptoms and sleep problems among school-aged children. Long-term prevalence changes, and pain symptoms as predictors of later mental health. University of Turku. Department of Child Psychiatry.
- Lyytikäinen, A. 2002. Ravitsemus ja kouluruoka. Teoksessa: Terho, P., Ala-Laurila, E., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Ala-kouluikäisen lapsen uni. Luettu 5.12.2013. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/koululainen/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. MLL kunnan kumppanina. Luettu 15.11.2014. <http://www.mll.fi/kuntayhteisty/>
- Mustajoki, P., Fogelholm, M., Rissanen, A. & Uusitupa, M. 2006. Lihavuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M., Sippola, R., Virtanen, S. & Laatikainen, T. Late-työryhmä (toim.). 2010. Lasten terveys. LA-TE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvu ympäristöstä. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino.
- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka. Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Jyväskylä: Gummerus.
- Numminen, P. 2000. Millainen merkitys liikunnalla on varhaislapsuudessa? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi - Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämiskeskitys.

Nuori Suomi. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Luettu 26.8.2014
http://www.nuorisuomi.fi/fyysisen_aktiivisuuden_suosituksset

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ojala, K. 2004. Nuorten ruokatottumusten muutoksia 1986-2002. Teoksessa: Kannas, L. (toim.) 2004. Koululaisten terveys ja terveystäytyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto. Terveiden edistämisen tutkimuskeskus.

Opetushallitus. 2014. Kouluikäisen ravitseminen. Luettu 25.8.2014.
http://www.opph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi_ja_turvallisuus/koulu_ruokailu/kotivaki/kouluikaisten_ravitseminen

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveystä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Luettu 20.10.2014.
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi>

Partonen, T. 2008. Melatoniini. Terveyskirjasto Duodecim. Julkaistu 8.5.2008. Luettu 20.11.2014. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=nix01078

Paunio, T. & Porkka-Heiskanen, T. 2008. Unen merkitys sairauksien synnyssä. Lääketieteellinen Aikakausikirja Duodecim 124(6). Luettu 25.8.2014.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00056

Rutter, M., Maughan, B. & Mortimore P. 1979. Fifteen thousand hours. London: Open Books.

Saarenpää-Heikkilä, O. 2001a. Sleeping habits, sleep disorders and daytime sleepiness in schoolchildren. University of Tampere. Medical school.

Saarenpää-Heikkilä, O. 2001b. Nykyajan unettomat ja päivisin väsyneet lapset. Duodecim 117. Luettu 3.10.2014.
<http://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo92279.pdf>

Saarenpää-Heikkilä, O. 2002. Virkeys ja väsymys. Kirjassa: Terho, P., Ala-Laurila, E., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) 2002. Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Saarenpää-Heikkilä, O. & Hyvärinen, P. 2008. Unen ja unirytmien häiriöt. Opas PSHP:n lastenneuvoloiden ja kouluterveydenhuollon käyttöön.

Saarenpää-Heikkilä, O. 2009. Koululaisten uniongelmiä voidaan ehkäistä ennalta. Suomen lääkärilehti 2/2009.
<http://www.laakarilehti.fi/files/lehdisto/SLL12009-saarenpaa-heikkila.pdf>

Sallinen, M. 2013. Uni, muisti ja oppiminen. Duodecim 129 (21).

Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sitra. 2008. Järkipalaa – Yhteenvedot 2.12.2008 julkaistuista tuloksista. Luettu 15.9.2014.

http://www.sitra.fi/NR/rdonlyres/21F2F4EB-E5E2-4B1D-982E-76D0BC5E9EB5/0/Liite_Jarkipalaa_tiedotteeseen_Final.pdf

Solantaus, T. 2002. Kehitysympäristöjen merkitys lapsen kehitykselle ja mielenterveydelle. Teoksessa: Kangas, I., Kekimäki, I., Koskinen, S., Manderbaka, K., Lahelma, E., Prättälä, R. & Sihto, M. (toim.) Kohti terveyden tasa-arvoa. Helsinki: Edita.

Somersalo, H. & Solantaus, T. 2001. Economic recession and inequality in educations: children needing special services in focus. Scandinavian Journal of Educational Research 45.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Yliopistopaino.

Suihkonen, T. & Virolainen, K. 2002. Mikä lasta liikuttaa? Lasten liikuntamotivaatio ja muut liikkumiseen vaikuttavat tekijät lasten kokemina. Kasvatustieteen pro gradu - tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos.

Suomen Sydänliitto. 2014. Järkipalaa. Luettu 20.9.2014.

<http://www.jarkipalaa.fi/>

Terho, P., Ala-Laurila, E., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim). 2002. Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Liikunnan avulla terveyttä ja hyvinvointia. Luettu 28.8.2014.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-tyon/toimintatavat/liikunnan_edistaminen

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Terveellinen ruokavalio. Päivitetty 14.3.2012. Luettu 5.12.2013.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/ravitsemustietoa/terveys/terveellinen_ruokavalio

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Koululaisten uniongelmat kaksinkertaistuneet 20 vuodessa. Päivitetty 11.11.2014. Luettu 25.11.2014.

<http://www.thl.fi/en/-/koululaisten-uniongelmat-kaksinkertaistuneet-20-vuodessa>

Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluiässä? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Lisää liikuntaa!

TEKO – Terve koululainen hanke. 2014. Luettu 28.8.2014.

<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus>

Torsheim, T. & Wold, B. 2001. School-related stress, support, and subjective health complaints among early adolescents: a multilevel approach. Journal of Adolescence 24, 701-713.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje (2012). Luettu 1.11.2014.
http://www.etiikanpaivat.fi/sites/etiikanpaiva.fi/files/htk_ohje_verkko14112012.pdf

Tynjälä, J. 1999. Nuorten nukkumistottumukset, koettu unen laatu ja väsyneisyys. Väitöskirja- artikkeli. Luettu 26.9.2014.
<http://www.jyu.fi/tdk/hallinto/tiedotus/130jtynjala.htm>

UKK-instituutti. 2010. Luuliikuntasuositus lapsille ja kasvaville nuorille. Luettu 20.8.2014.
http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/luuliikuntasuosituksset/lapsille_ja_kasvaville_nuorille

Uniliitto. 2010. Mitä uni on? Uniliitto ry:n jäsenlehti 3/2010. Luettu 5.12.2013.
http://www.uniliitto.fi/File/HYVa__UNI_2010.pdf

Vandell, D. & Hembree, S. 1994. Peer social status and friendship: Independent contributors to children's social and academic adjustment. Merrill-Palmer Quarterly 40.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. Kouluruokasuositus. Luettu 15.8.2014.
http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu_2008_kevyt_nettii.pdf

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Luettu 20.8.2014
http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.pdf

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Prima Oy.

LIITTEET

Liite 1. PowerPoint-materiaali

1 (10)



TERVEYS ON ESIMERKIKSI:



Sinä voit hyvin.



Hyviä valintoja.



Yhdessäoloa.



Sinä jaksat pitää hauskaa.

MITÄ ASIOITA VOISIT TEHDÄ, ETTÄ SINÄ VOISIT HYVIN?





LIKKUA OIKEIN!



MISTÄ LIKUNTALAJEISTA SINÄ PIDÄT?

- Liikkua voit monella eri tapaa yksin tai yhdessä.
- Suositus olisi, että 2 tuntia päivässä harrastaisit jotakin liikuntaa.

Esimerkkejä hyvistä liikuntalajeista: Pallopelit, tanssi, pyöräily, uinti, hiihto ja yleisurheilu.

LIKKUA OIKEIN!

- Liikunta ennaltaehkäisee monia sairauksia, esimerkiksi diabetesta ja tuki- ja liikuntaelinsairauksia (niska- hartia ja selkävivot).
- Välitunneilla liikkuminen ja liikuntatuntien aikana osallistuminen auttaa sinua pysymään virkeänä.
- **Tiesitkö**, että liikunnan aikana aivot tuottavat hyvän olon hormoneja? Tämän vuoksi liikunta auttaa sinua pysymään hyväntuulisena ja iloisena.



LIKKUA OIKEIN!

- Liikunta kuormittaa kehon eri osia sekä vahvistaa luita ja parantaa lihasvoimaa.
- Liikunta tukee sinun itsetunnon kasvua sekä henkistä hyvinvointiasi.
- Olisi hyvä välttää yli 2 tunnin istumisjaksoja putkeen esimerkiksi TV:n ääressä. Läksyjä lukiessa voit pitää taukojumbpia.



SYÖDÄ OIKEIN!



MIKSI MINÄ SYÖN?

- Elimistö on kuin auto; se tarvitsee polttoainetta. Ruoka toimii elimistön polttoaineena, sillä elimistö muuttaa ruoan energiaksi. Elimistö tarvitsee energiaa, sillä kaikki mitä teemme kuluttaa energiaa.



SYÖDÄ OIKEIN!

MIKSI ON TÄRKEÄÄ SYÖDÄ OIKEIN?

- Miten käy autolle, johon laitetaan väärää polttoainetta? Se menee epäkuntoon. Samalla tavalla käy ihmiselle, joka syö vääränlaista ravintoa. Kun syöt oikein pysyt kunnossa!
- Lautasmallin avulla voit syödä oikein. Sama malli toimii aikuisilla ja lapsilla, mutta annoksen koko voi vaihdella iästä ja energiankulutuksesta riippuen.



SYÖDÄ OIKEIN!

- Ruokailussa tärkeää on syödä tasaisin väliajoin. Näin verensokeritasosi pysyy tasaisena ja tunnet olosi virkeämmäksi.
- Muistathan, että päiväohjelmaan kuuluvat: **Aamupala, lounas, iltapäivän välipala, päivällinen ja iltapala.**
- Sopivia välipalavaihtoehtoja ovat esimerkiksi:



SYÖDÄ OIKEIN!

- Kun syöt oikein, on sinulla lupa silloin tällöin myös herkutella kohtuudella.
- Olisi hyvä rajoittaa herkuttelu viikottaiseen herkkupäivään tai juhlapäiviin. Herkut sisältävät usein paljon sokeria ja rasvaa, mitkä ovat suurissa määrin haitallisia terveydelle.



NUKKUA HYVIN!



- Riittävä uni on tärkeää aivojen toiminnalle, sillä se tekee mahdolliseksi uusien asioiden oppimisen.
- Hyvä uni auttaa sinua myös pysymään terveenä, koska uni vaikuttaa vastustuskykyyn myönteisesti.

MILTÄ SINUSTA TUNTUU SILLOIN, KUN OLET
NUKKUNUT LIIAN VÄHÄN? ENTÄ MISTÄ TIEDÄT
NUKKUNEESI TARPEEKSI?



NUKKUA HYVIN!

- Suosituksena olisi, että nukkuisit 10 tuntia yössä.
- Kun nukut hyvin, on sinulla pienempi riski joutua onnettomuuksiin tai tapaturmiin. Virkeänä havainnointikykyysi on parempi!
- Olet kasvuiässä, joten unen aikana saattaa esiintyä kasvukipuja. Lämpimät villasukat ja jalkojen hierominen voi helpottaa särkyä.
- **Tiesitkö**, että unessa erittyy kasvuhormonia, joka edesauttaa sinun kasvuasi aikuiseksi?



NUKKUA HYVIN!

- Säännöllinen päivärytmi on tärkeä osa kasvavan lapsen arkea.
- Arkipäivinä on helpompi herätä, kun noudatat säännöllistä päivärytmiä myös viikonloppuisin.
- Ennen nukkumaan menoa olisi hyvä rauhoittua kotona.



NUKKUA HYVIN!

- TV:n katsominen ja tietokoneen pelaaminen olisi hyvä lopettaa ajoissa ennen nukkumaanmenoa.
- Hyviä rauhoittumiskeinoja ovat esimerkiksi



MITÄ RAUHOITTUMISKEINOJA SINÄ KÄYTÄT?

NÄHDÄ YSTÄVIÄ!

MIKSI ON TÄRKEÄÄ, ETTÄ SINULLA ON YSTÄVIÄ JA KOULUKAVEREITA?

- Ystävien kanssa opit sosiaalisia taitoja, huomioimaan toisia ja luottamaan sekä muihin että itseesi.
- Ystävät ja koulukaverit voivat opettaa sinulle uusia asioita ja he voivat oppia myös sinulta jotain uutta!
- Ystävien ja koulukavereiden kautta voit tuntea olevasi hyväksytty ja arvokas sellaisena kuin olet.



NÄHDÄ YSTÄVIÄ!

- Koulukavereiden tuki ja hyvä ilmapiiri auttavat sinua jaksamaan koulussa.
- Ystävydessä parasta on, että voit jakaa murheesi ja ilosi jonkun toisen kanssa!
- Tiesitkö, että sosiaalisten taitojen opettelua voidaan pitää yhtä tärkeänä kuin matematiikan opettelua?

MILLAINEN ON HYVÄ YSTÄVÄ?

Sinä voit olla hyvänä ystävänä muille!



MUISTATHAN...

- 
 - Liikkua tarpeeksi, vähintään **2 tuntia päivässä**.
 - Osallistua aktiivisesti mukaan toimintaan väli- ja liikuntatunneilla.
 - Hyvän terveyden yksi perusta on liikunta, joka ennaltaehkäisee erilaisia sairauksia.
- 
 - Syödä säännöllisesti ja monipuolisesti. Herkutellakin saa kohtuudella herkkupäivänä tai juhlissa!
 - Lautasmallin avulla kokoot oikeanlaisen aterian. Välipalat ovat myös tärkeä osa päivän energiansaantia.
- 
 - Nukkua riittävästi, mieluiten **10 tuntia yössä**.
 - Uni auttaa sinua jaksamaan päivittäisissä toiminna sekä edesauttaa sinun kasvumistasi.
 - Rauhoittuminen helpottaa nukahtamista.
- 
 - Huomioida koulukavereitasi. Hyvä tuki ja ilmapiiri auttavat sinua jaksamaan koulussa.
 - Sosiaalisten taitojen opettelu on yhtä tärkeää kuin esimerkiksi matematiikan opettelu.